

### Kurzfristige Änderungen

im Programm sind möglich.

### Veranstaltungsort

Jugendherberge Nottuln  
St.-Amand-Montrond-Str. 6, 48301 Nottuln  
Tel. 02502 7878, Fax 02502 9619

[jh-nottuln@djh-wl.de](mailto:jh-nottuln@djh-wl.de)

Die Unterbringung erfolgt in Einzel-, Doppel- oder Familienzimmern.

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung übernimmt der Mukoviszidose e.V.

### Anfahrtsbeschreibung

Von der A 43 oder der A 31 kommend auf die B 525 Richtung Coesfeld /Nottuln fahren. Im Ort ist die Jugendherberge ausgeschildert.

### Teilnehmergebühren

Die Eigenbeteiligung beträgt 50,- € pro erwachsene Person.

### Kinder nehmen kostenlos an der Veranstaltung teil.

Zahlungen bitte bei Anmeldung auf das Konto des Mukoviszidose e.V. IBAN DE 28 3705 0299 0047 0092 13 Stichwort „CF-Familienwochenende August 2021“ Kreissparkasse Köln.

Wenn der Eigenanteil nicht erbracht werden kann, bitten wir um Kontaktaufnahme.

### Fahrtkosten

Die Fahrtkosten können nach Vorlage der Originalbelege bis zur Höhe von max. 150,- € pro Familie erstattet werden. Da unsere Veranstaltungen aus Drittmitteln und Spenden finanziert werden, bitten wir darum, die kostengünstigste Art der Anreise zu wählen und rechtzeitig zu buchen. Bei Anreise mit dem PKW beträgt die Km-Pauschale 20 Cent bis max. 150,- €.

Die Fahrtkostenabrechnungen müssen innerhalb von zwei Wochen nach dem Seminar in der Geschäftsstelle in Bonn vorliegen.

### Anmeldung

verbindliche Anmeldung per E-Mail, Fax oder Post an den Mukoviszidose e.V., [bsenger@muko.info](mailto:bsenger@muko.info)

*Bitte unbedingt beachten: Anmeldungen sind verbindlich. Aufgrund der Erfahrungen vergangener Seminare sehen wir uns gezwungen, bei unbegründetem Fernbleiben bzw. kurzfristiger Abmeldung angemeldeter Teilnehmer diesen die hierdurch anfallenden Ausfallkosten zu berechnen.*

### Rückfragen

Bei Fragen wendet Euch bitte an Barbara Senger, Tel. 0228 - 98 780 38, E-Mail: [bsenger@muko.info](mailto:bsenger@muko.info)

**Wir freuen uns darauf, Euch in Münster zum CF-Familienwochenende begrüßen zu können.**

### Besonderer Hinweis zur Hygiene

Die Veranstaltung richtet sich an Pseudomonas negative Patienten, die bitte vor Beginn der Veranstaltung einen Sputumbefund / Rachenabstrichbefund vorlegen.

**(siehe auch gesondertes Blatt)**

Die Hygienerichtlinien sind verbindlich und werden mit der Anmeldung zu Tagung von jedem Teilnehmer akzeptiert und eingehalten. Pseudomonas positive Betroffene sowie Patienten mit akuten (Virus-) Infektionen, Burkholderia cepacia, nicht tuberkulösen Mycobacterien (NMT), Mycobacterium abscessus, MRSA und ähnlichen Keimen dürfen nicht an der Veranstaltung teilnehmen. Bei Unsicherheit in Bezug auf den Keimstatus fragen Sie bitte Ihren Arzt um Rat.

Darüber hinaus gelten die gesetzlich vorgeschriebenen Regeln zur Hygiene im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie.

## Einladung zu einem bewegten CF-Familienwochenende



**27. - 29. August 2021  
in Nottuln  
(Nahe Münster)**



## Einladung zum CF- Familienwochenende in Münster 27.-29. August 2021

Liebe Eltern,  
Bewegung ist gerade für Menschen mit CF besonders bedeutsam. Da ist es gut von Kindesbeinen an zu lernen, Sport und körperliche Aktivität in den Alltag zu integrieren. Damit dies gelingt, sind Spaß und ein gutes Trainingskonzept unerlässlich – umso besser, wenn gleich die ganze Familie mitmachen und davon profitieren kann.

Das Familienwochenende soll Gelegenheit bieten, eigene Bewegungskonzepte zu entwickeln und diese mit viel Spaß gemeinsam mit anderen umzusetzen.

Das Wochenende bietet außerdem die Gelegenheit andere CF-Familien kennenzulernen und sich auszutauschen.

Das Anliegen der CF-Familienwochenenden, die zweimal pro Jahr in unterschiedlichen Regionen stattfinden, ist es, jungen Familien (mit Kindern etwa zwischen 4 und max. 12 Jahren), die von CF betroffen sind, Raum zu geben zum Kennenlernen, Austauschen, Informieren und Spaß haben.

Sie können als Familie teilnehmen oder ein Elternteil mit Kind oder ein Elternteil allein – wie es für Sie und Ihre Familie passt und möglich ist.

Auf ein interessantes, bewegtes und kommunikatives Familienwochenende freuen sich

**Barbara Senger, Rebekka Lenz**

**Alexandra Kramarz**

**Hilfe zur Selbsthilfe, Mukoviszidose e.V. Bonn**

### Freitag, 27.08.2021

18:00 Uhr **Individuelle Anreise**

18:30 Uhr **Abendessen**

#### **Anschließend:**

Zeit für Austausch und gemütliches Beisammensein

### Samstag, 28.08.2021

09:30 Uhr **Bewegung und Abenteuer im Freien - Spiel und Spaß für Kinder und Eltern**

12:30 Uhr **Mittagessen**

14:00 Uhr **Bewegung und Fitness für die ganze Familie – Ideen für einen bewegten Alltag**

17:30 Uhr **Abendessen**

20:00 Uhr **Austausch und gemütliches Beisammensein**

### Sonntag, 29.08.2021

10:00 Uhr **Vortrag und Diskussion: „Bewegung im Alltag“**  
Ideen und Konzepte um Bewegung umfassend und CF-spezifisch in den Alltag zu integrieren

11:30 Uhr **Abschlussplenum**  
Austausch- und Fragerunde

12:30 Uhr **Mittagessen / Seminarende**

*Mit freundlicher Unterstützung der*



*Hinweis: Auf die Inhalte des Seminars wird durch die Förderung kein Einfluss genommen.*

*Bildnachweis:*

*By AdobeStock 68086214*